

**Упражнение для снятия утомления:** Сядьте на стул, соедините кончики пальцев, противоположных кистей рук. Теперь широко расставьте пальцы и плотно прижмите подушечки друг к другу на 6-8 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите упражнение 5-6 раз.

**Упражнение для локтевого сустава:** Встаньте лицом к стене, шкафу или двери на расстоянии трёх стоп. Выполните отжимание, сгибая руки в локтях. Отжимание делайте медленно. Повторите 4-8 раз.

**Упражнение для плечевого пояса:** максимально поднимите плечи вверх, при этом голову наклоните вперед, шею как бы втяните в себя и сделайте вдох, затем опустите плечи, выпрямите голову-выдох. Повторите 6-8 раз.



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр  
медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>

**КОМПЬЮТЕР:  
ЧТОБЫ ДРУГ  
НЕ СТАЛ ВРАГОМ**

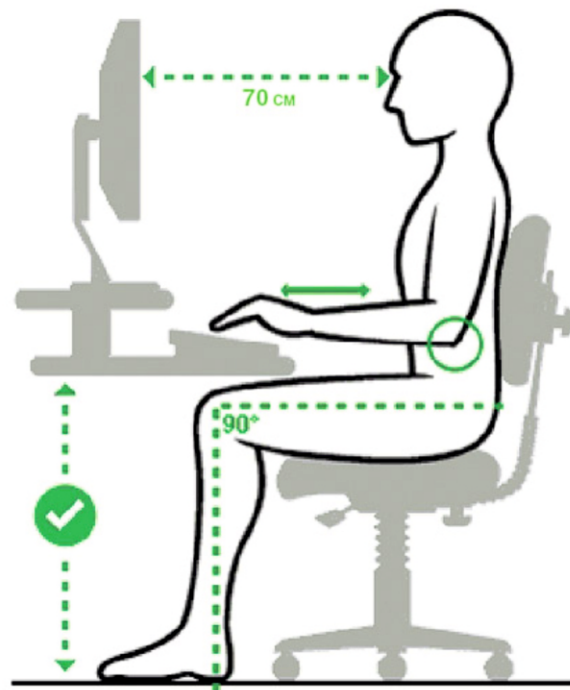
После работы за компьютером человек может испытывать дискомфорт: сухость, раздражение (покраснение) или утомление глаз, нечеткое (расплывчатое) зрение, светобоязнь, а также головные боли и боли в шее и плечах.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ при работе на компьютере Чаще моргайте

При работе на компьютере мы моргаем в 5 раз реже обычного, а значит, увлажняем наши глаза меньше. Слишком редкое и незавершенное моргание является основной причиной раздражения и сухости глаз, у работающих за компьютером.

## Правильно устанавливайте монитор

Расстояние от человека до монитора должно быть не менее 60 см (правило «вытянутой руки»). Линия направленного вперед взгляда должна проходить чуть выше верхней границы экрана.



## Делайте перерывы

Каждый час делайте перерыв на 10-15 минут, а каждые 20 минут делайте 20-секундный перерыв - сфокусируйте взгляд на объекте, который находится на расстоянии не менее 6 метров от монитора, или по очереди смотрите на предметы, расположенные на различных расстояниях от Вас.

## В течение дня выполняйте гимнастику

**Упражнение для глаз:** Закрывать глаза, расслабить мышцы лба. Медленно, с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2 секунды так же перевести их вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.